

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
<b>22.01.2024</b>				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>752 kcal</i>	<i>Białko : 18,7g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 10,17g Błonnik pokarmowy 3,3 Sód: 971mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roś. zupa mleczna , kawa z mlekiem schab z wędzarni</i>
<i>ob.</i>	<i>1, 7, 9</i>	<i>728 kcal</i>	<i>Białko : 29,8g Tłuszcz: 26,3 g Węglowodany: 89,7g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 7,28g Błonnik pokarmowy 8,2g Sód: 828mg</i>	<i>z. ogórkowa łazanki z kapusta kompot</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>521kcal</i>	<i>Białko : 18,9 Tłuszcz: 5,5 Węglowodany: 110,4g Cukry proste: 3,3g Kw. tł. nasycone: 1,17 Błonnik pokarmowy 12,9 Sód: 1400 mg</i>	<i>chleb żytni, masło, herbata ser topiony jabłko</i>
<b>23.01.2024</b>				
<i>śn.</i>	<i>1</i>	<i>841 kcal</i>	<i>Białko : 19,6g Tłuszcz: 32,7g Węglowodany: 102,3,3 Cukry proste: 4,9g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1137mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, blok drobiowy marmolada</i>
<i>ob.</i>	<i>1,3,,7,9</i>	<i>879 kcal</i>	<i>Białko : 60,2g Tłuszcz: 24,1g Węglowodany: 132,4 Cukry proste: 4,6 Kw. tł. nasycone:3,29g Błonnik pokarmowy 19,2 Sód: 196mg</i>	<i>z. pomidorowa z makaronem pieczeń ziemniaki surówka z ogórka kwaszonego</i>
<i>kol.</i>	<i>1</i>	<i>423 kcal</i>	<i>Białko : 21,2g Tłuszcz: 7,8g. Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 2,3g Kw. tł. nasycone: 0,79g Błonnik pokarmowy 15,2g Sód: 981 mg</i>	<i>chleb żytni, masło roś. herbata, parówka jabłko</i>

<b>24.01.2024</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	950kcal	Białko : 26,2g Tuszc: 57.5g Węglowodany: 110.7g Cukry proste: 24,7g Kw. tl. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem z. mleczna , kiełbasa ostrowska
<b>ob.</b>	1,7, 9	1020kcal	Białko : 43,6 Tuszc: 23.2g Węglowodany: 208.3g Cukry proste: 2,31g Kw. tl. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg	kapuśniak klops smażony ziemniaki buraczki
<b>kol.</b>	1,7	582kcal	Białko : 24,8g Tuszc: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	chleb żytni, masło roś. herbata, mortadela sałata
<b>25.01.2024</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tuszc: 27,4.g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 1,7g Kw. tl. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, szynka delicia dżem
<b>ob.</b>	1,7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tuszc: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tl. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	rosół z makaronem kurczak gotowany ziemniaki marchewka z groszkiem
<b>kol.</b>	1,7	597kcal	Białko : 21,,5g Tuszc: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tl. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roś. herbata, twaróg jabłko

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.

<b>26.01.2024</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	950kcal	Białko : 26,2g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem z. mleczna , jajko
<b>ob.</b>	1,7, 9	1020kcal	Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 2,31g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg	z. pomidorowa z ryżem ryba smażona ziemniaki szpinak
<b>kol.</b>	1,7	582kcal	Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	chleb żytni, masło roś. herbata, twaróg ogórek zielony
<b>27.01.2024</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, szynka konserwowa powidła
<b>ob.</b>	1,7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	rosół z kaszką klops gotowany w sosie pomidorowym ziemniaki jabłko
<b>kol.</b>	1,7	597kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roś. herbata, konserwa rybna sałata

**28.01.2024**

<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>854kcal</i>	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, blok drobiowy marmolada
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9</i>	<i>1035kcal</i>	<i>Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i>	z. ziemniaczana pieczeń kasza buraczki
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>597kcal</i>	<i>Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, kiełbasa ostrowska pomidor

**ALERGENY:**

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz)
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja o produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne)
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

**SPORZĄDZIŁ:**

Specjalista Dietetyk

mgr inż. Daria Marciniak